0-6個月
文章

嬰兒便秘怎麼辦？重視均衡飲食，改善寶寶便秘

七月 4, 2022

1 MIN

雀巢1000天醫護團隊，與爸媽們分享嬰兒便秘原因和症狀，以及如何舒緩、預防寶寶便秘，給寶寶均衡飲食、適合的配方奶，讓家中寶寶排便順暢不便秘

「寶寶好幾天沒大便了！」嬰兒便秘總讓父母心急如焚，擔心著寶寶排便不順、大便乾硬，是否健康狀況有異。媽媽們需要從平時就關心寶寶大便的顏色、型態與排便次數，出現便秘時，更別錯過身體的自然警訊！

雀巢1000天醫護團隊，**與爸媽們分享嬰兒便秘原因和症狀，以及如何舒緩、預防寶寶便秘，給寶寶均衡飲食、適合的配方奶，**讓家中寶寶排便順暢不便秘！

嬰兒便秘多屬功能性便秘！排便問題外，也要正視其他便秘症狀

嬰兒便秘可分為功能性便秘（或稱器質性便秘）與病理性便秘，一般來說，大部分的寶寶便秘，都屬功能性便秘，只有少數的寶寶有病理性便秘問題。

寶寶便秘類型：

（1）功能性便秘

將疾病、器官問題引起之便秘原因排除後，多數皆屬功能性便秘，通常是因飲食與生活習慣、排便習慣欠佳所致。**特別是6個月大到2歲的寶寶，飲食變化較大，腸胃無法馬上適應，就會排便困難。**

(2) 病理性便秘

病理性因素所造成之便秘，是因先天性腸胃道構造或功能異常、代謝疾病而引起之便秘，常見原因如寶寶肛門構造異常、先天性巨結腸症、內分泌異常等，都會造成寶寶排便不順。**病理性因素所造成之便秘較無法由飲食、生活來改善，需由醫師透過合併症狀，判斷便秘可能原因，**來對症處理。

當寶寶大便變得又乾又硬、排便困難、次數降低，且排便不順之情形超過2週以上，媽咪就需要注意可能是嬰兒便秘。**除排便困難的典型嬰兒便秘症狀外，有些寶寶還會出現腹痛、肛門出血，甚至因體內累積大便，造成嬰兒下腹部脹大、觸感偏硬，**寶寶也會因此不適，而開始哭鬧。

嬰兒便秘原因大解析：寶寶飲食不均衡，是便秘主因

功能性嬰兒便秘原因，通常是飲食或排便習慣所致，以下分享常見的寶寶便秘原因，協助媽咪試著分析寶寶便秘原因，找出寶寶排便不順的癥結點。

嬰兒便秘原因：

(1) 飲食不均衡

若寶寶每天吃的食物，**偏重高蛋白如肉類、蛋類等食物，而缺乏高纖維食物的補充，將造成大便乾硬，排便困難。**研究顯示，定時定量補充寶寶體內的好菌，是建立良好消化道機能的關鍵；而BL益菌相較其他益菌，更可以帶動腸道其他好菌共同生長，可以顯著降低消化不適的風險，幫助消化效果再加乘。因此在配方奶選擇上，建議爸媽可以讓寶寶喝含BL益菌的配方奶，改變寶寶消化道細菌叢生態，讓排便更順暢。

(2) 未攝取足夠水分

寶寶在六個月大前，通常可以透過母乳或配方奶，獲得充足水分。若寶寶在六個月大後，未攝取足夠水分，也有機會發生嬰兒便秘。**特別是當寶寶尿量減少，或是脫水而體重減輕，同時寶寶也有便秘症狀，媽咪就要觀察寶寶是否水分不足。**

(3) 從哺乳轉換到副食品

飲食習慣改變，也會造成寶寶便秘，特別是在寶寶四至六個月大，從母乳銜接到副食品的階段，**有**

些寶寶因腸胃未能適應副食品，容易出現嬰兒便秘症狀。

(4) 未養成良好的排便習慣

有些爸媽忽略訓練寶寶良好的大便習慣，難以養成寶寶自然排便；或者有些寶寶因為貪玩，總是錯過大便的良好時機，大便水分被腸子吸收，變得又乾又硬，使得排便困難。

(5) 心理因素

若爸媽給寶寶太多排便壓力，寶寶或許會抗拒大便，因此而經常忍便，導致排便困難，造成排便的疼痛感，寶寶會開始害怕大便。這樣的惡性循環過程，都將造成寶寶不願大便。

造成寶寶便秘的原因複雜，有時候並非單一原因造成，甚至寶寶發燒、心情緊張，都可能會造成嬰兒便秘。需要各層面檢視，來找到寶寶便秘的原因。

舒緩嬰兒便秘：給寶寶腹部按摩，促進寶寶腸胃蠕動，減少排便不順

寶寶便秘好不舒服，又哭又鬧，爸媽看得好心疼，以下整理嬰兒便秘的舒緩方式。

嬰兒便秘舒緩方式：

(1) 給寶寶按摩，刺激便意

媽咪可以透過給寶寶按摩，來促進寶寶腸胃蠕動，刺激寶寶的便意。通常餵奶過後約半小時到一小時，是給寶寶按摩的最佳時機。首先讓寶寶平躺在床上，爸媽塗抹嬰兒油或嬰兒乳液在寶寶腹部上，接著沿寶寶肚臍周圍，順時針輕輕地按摩。**建議一次可以按摩10分鐘，幫助寶寶產生便意，也提醒媽咪，按摩的時間長度需視個別寶寶狀況來調整。**

(2) 刺激寶寶肛門，改善寶寶便秘

當寶寶的肛門還不太會用力來幫助排便順暢，爸媽可以試著拿棉花棒或肛溫計，抹上凡士林後，溫柔地伸入肛門1～2公分處，刺激寶寶肛門，寶寶就能因放鬆而將大便排出。

(3) 若嬰兒便秘嚴重，建議使用藥物治療

若嬰兒便秘問題嚴重，並有其他症狀出現，如腹脹肚子痛、排便肛門疼痛、大便太硬導致肛門破皮流血等，建議以藥物來治療，來降低寶寶不適感。**常見寶寶便秘的藥物治療，多以口服軟便藥為主，而藥物使用前，建議先諮詢醫師專業意見。**

預防寶寶便秘：均衡飲食與補充水分、避免高脂肪食物

從現在準備均衡飲食，給寶寶建立良好的生活習慣，就能有效預防寶寶便秘。以下分享預防寶寶便秘的好方法，讓媽咪幫助寶寶大便好順暢。

寶寶便秘預防方法：

(1) 均衡飲食，給寶寶提供高纖維副食品

若寶寶四個月到六個月大，開始吃副食品，要特別注意纖維質、水分及油脂的補充，多讓寶寶攝取蔬菜類高纖維副食品，是預防寶寶便秘最好的辦法。如蔬菜泥、紅蘿蔔泥或熟香蕉泥等副食品，能促進寶寶腸胃蠕動，預防嬰兒便秘。

(2) 避免過量蛋白與脂肪食物

豆蛋魚肉類食物適量即可，若過量攝取這類食物，將造成寶寶腸道蠕動較慢，大便較硬而排便困難。建議避免過量攝取蛋白與脂肪食物或副食品，降低嬰兒便秘機率。

(3) 攝取足夠水分

寶寶的水分攝取要充足，來預防嬰兒便秘。在母乳階段，母乳可以給寶寶足夠水分，**但在母乳轉副食品的階段，要給寶寶足夠水分，來彌補母乳減量所導致的水分補充不足問題。**

(4) 建立排便習慣

若寶寶已6個月大，建議可以開始訓練寶寶，在每天的固定時間排便，養成良好排便習慣。

(5) 讓寶寶多活動

試著給寶寶多一點活動空間，讓寶寶有更多做肢體運動的機會；多跟寶寶玩耍，讓寶寶有機會練習趴姿或爬行，來刺激腸道蠕動，寶寶大便也會較順暢。

嬰兒便秘常見問題整理，給媽媽最完整的寶寶便秘指南！

Q1□正常情況下，寶寶便便型態是什麼樣呢？

在沒有寶寶便秘的情況下，母乳寶寶與配方奶寶寶的大便長得不一樣。**母乳寶寶排便次數多，可能一天數次，且大便較稀呈糊狀。**假設寶寶2~3天才排便一次，但大便較軟，而且寶寶也沒哭鬧，媽咪就不用擔心；**配方奶寶寶的大便次數則較少，一天可能才1~3次，且大便質地較硬、顏色較深，多呈墨綠色。**

Q2□嬰兒便秘可以使用軟便劑嗎？

醫師並不建議嬰兒使用軟便劑，軟便劑有可能干擾腸胃道運作，引起寶寶腹瀉。

Q3□若是配方奶造成嬰兒便秘，需立刻更換配方奶嗎？

若希望給寶寶換奶，建議要在寶寶健康的時候。在寶寶便秘好轉後，媽咪可以選擇更適合寶寶的配方奶。想照顧寶寶腸胃，則建議可以選擇含有BL益菌的配方奶□BL益菌可以帶動好菌共生，維持寶寶消化道機能，改變菌叢生態，進而改善寶寶便祕狀況。

Q4□寶寶便秘吃益生菌有用嗎？

若寶寶沒有吃蔬菜，來獲取足夠纖維質，益生菌的補充則無法有效改善寶寶便秘。建議寶寶應攝取含纖維的飲食，如蔬菜泥、水果泥等副食品，獲取足夠纖維，並攝取充足水分，再給寶寶益生菌，來輔助排便。

資料來源：
寶寶便秘不舒服，專家教你怎麼做!! – 台灣新生兒科醫學會